

# كيفية إدارة الأزمات بإحتراف



الاثنين 31 مارس 2014 12:03 م

نتخطب في أحيان كثيرة في صخور الحياة الصلبة و ذلك يؤدي إلى إصابتنا , و نشعر بالألم و الارتباك بشدة هل تعلم ما هذا ؟ هذه تسمى الأزمات []

و يختلف رد فعل كل شخص لهذه الأزمات تباً لعدة عوامل تختلف من شخص لأخر , فهناك ناس تنهار بالبكاء و هناك آخرون لهم قدرة على التحمل و هناك آخرون يتجهون لكي يشتكوا للآخرين و هناك من يتحدى الأزمات و يحاول جاهداً التغلب عليها []

فكما قولت لك يختلف رد الفعل من شخص لأخر

دعنا نعرف ما هي الأزمة :

إنها موقف مفاجئ تتضارب فيه المصالح و التوقعات و تتغير الظروف بشكل سريع و قد تصل الى مرحلة الانفجار و قد يشعر من يمر بالأزمة بكمية كبيرة من الخوف و القلق الشديد من الشئ المجهول الذي يكون وراء هذه الأزمة و هناك أشكال للأزمات مثلا في العلاقات الشخصية و العلاقات الزوجية أو في مجال العمل و ما إلى ذلك [] [] [] []

أهم أسباب حدوث الأزمة :

الإساءة للفهم : يعد هذا السبب من أهم الأسباب و يكون نتيجة التسرع في الحكم و عدم كفاية المعلومات و هذا النوع هو من أسهل الأنواع التي يمكن القضاء عليها حيث يمكن معالجته بسهولة [] الإفراط و المغالاة في الثقة في النفس و القدرات داخل ذاتك في التغلب على مواجهة الطرف الأخر []

عدم تحديد قوة الطرف الأخر و الاستحغار من شأنه و هذا سبب خطير , لأن من المهم تحديد عناصر قوة الطرف الأخر لكي تستطيع معرفة ما هي الطريقة المناسبة للتغلب عليه

اليأس : د أحد أهم الأسباب التي تؤدي إلى الوقوع في الأزمات بالإضافة إلى شبح الإحباط

كلنا نحاول الخروج من الأزمات و نتغلب عليها لذك سوف أذكر لك أهم الأساليب العلمية لكي نحاول تجنب سلبيات الأزمات التي نمر بها و نستطيع أن نستفيد من إيجابيتها

لكي نحاول الخروج من الأزمة فإنك عليك بالإجابة على الأسئلة التالية بكل صدق :

من هو صاحب الأزمة الحقيقي و من هو الذي يقف بجواره فيها ؟

من هم السبب الرئيسي الذين صنعوا الأزمة و من قام بمساعدتهم في صناعة الأزمة؟

ما هي أبعاد الأزمة و مدى خطورتها ؟

ماذا تملك من قدرات خاصة لمواجهة الأزمة ؟

ما هي قدرات الأشخاص الذين يفتعلون الأزمة ؟

ما هو الوقت المناسب و الكافي لكي تستطيع مواجهة تلك الأزمة ؟

ما هي الخطة التي سوف تضعها و تلتزم بها لكي تستطيع تستطيع أن تخرج من تلك الأزمة

هل تعلم أن هناك نقاط عليك الإلتزام بها عندما تضع خطتك لمواجهة الأزمة و من خلالها تستطيع أن تحقق الانتصار على الأزمة و مواجهتها

### \*\*\*المعايير الأساسية للتغلب على الأزمات\*\*\*

هناك عدة عوامل أساسية عند وضعها في مكانها الصحيح تستطيع بإذن الله العبور من الأزمة و تتغلب عليها باحتراف :

تحديد هدفك بدقة :

ذلك يمثل تقريباً نصف تعاملك مع الأزمة , ولا تسمح أبداً للضغط النفسي الذى يكون ناتج من الأزمة أن يبعدك عن هدفك , و ذلك يتم من خلال التقدير الجيد للموقف وعدم التسرع بإصدار قرارات من شأنها أن تزيد الضرر

وجود عنصر المبادأة :

لكي تستطيع السيطرة على الموقف إلى حد ما يجب ألا تكون في الوضع الذى يكتفي فقط بالرد على الطرف الأخر , لكن اعكس هذا الوضع لكي تستطيع أن تقلل من خطورة الأزمة

استغلال عنصر المفاجأة :

اى انك تفاجأ الطرف الأخر بشئ لا يتوقعه , فذلك من شأنه أن يسبب له ارتباك و بذلك لا يقدر على أن يفكر جيداً , و لكن كن متأكد من أن المفاجأة عواقبها سليمة على المدى البعيد

استشارة الخبراء :

اذهب و استشر شخص مخلص من الخبراء لكي يساعدك على دقة تشخيص الأزمة

الاقتصاد في قوتك :

تذكر جيداً ألا تظهر قوتك كاملة مره واحدة حيث أن ذلك يمكن أن يأتي بنتيجة عكسية , ولا معنى لهذا أن تتهاون في الأزمة لأن هذا أيضاً يأتي بنتائج مخيبة للآمال و لكن تذكر أن خير الأمور الوسط

السيطرة على الأحداث :

حاول أن تكن على علم بكل تفاصيل الأزمة لأن ذلك يوفر لك فرصة جيدة لمعرفة صانعي الأزمة بطريقة غير مباشرة

تلك المعايير السابقة يعتد تطبيقها على وجود روح معنوية عالية لديك , بالإضافة إلى أعصاب هادئة تماماً لكي تستطيع امتصاص الصدمات و محاولة جمع كمية معلومات جيدة من خلال متابعتك لمراحل الأزمة

تذكر :

✖ ليست كل الصراعات هي التي تنتهي بتحقيق جميع المكاسب

✖ الإنسان الذكي هو الذى يدرك أن الأوضاع التى نكون فيها لا يجب أن تعيق القدرة على تفكير

✖ لديك القدرة الكاملة أن تضع الخصم في مأزق حقيقي ---> فقط لو احتفظت بتماسك أعصابك  
إذا كنت متأكد أنك على حق فافعل كل ما لديك و توكل على الله و ردد دائماً

" وَلَلْبُلُوْغُكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصِ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ \* الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ \* أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَعَدُونَ "

مدونة التنمية البشرية والسعادة